

鯿の調理実習!

料理名：柿の種ままぶした鯿のしそ・チーズ揚げ!

～材料と分量～

材料	分量	宗像市の食材☆
あじ	6匹	○
しそ	6枚	
スライスチーズ	12枚	
レタス	4/1	○
卵	5個 (揚げ物用・タルタル用)	○
薄力粉	揚げ物用	
柿の種	二袋 (ピーナッツなし)	
食パン	12枚	
マヨネーズ	大さじ5	
塩こしょう	適量	
油	適量	

班員名：天野由菜 久保田誠太 小宮小都 花岡聡太 尾川愛理

作り方

《作り方》

～アジフライ～

鯿を二枚におろす。
鯿に塩こしょうをまぶす。
鯿にチーズ・しそをのせ、鯿で挟む。
小麦粉を鯿両面に薄くつけ、振り落し卵をからめ、柿の種をつける。
170～180°の油でこんがりときつね色になるまで2～3分揚げる。
※鯿を揚げるときは、チーズが溢れてこないようにする

～タルタルソース～

ゆで卵を7分湯で、みじん切りにし、塩こしょう・マヨネーズで和える。

～最後に～

食パン (一枚を半分は切る) にレタス、アジフライ、タルタルソースをのせて挟む

